



GUIDE DU (SUPER)BÉNÉVOLE

Ce que tu trouveras dans ce guide



Introduction

Quelques mots sur le guide	1
Présentation	2
C'est quoi le Centre Fiers & Forts ?	2
Un bref historique	3
Où est le Centre ?	3
L'essentiel...	4

Devenir super-bénévole ou super-stagiaire chez les Fiers & Forts	4
Sommes-nous fait l'un pour l'autre ?	4

Quelques informations	5
L'arrivée à l'aéroport et le visa	5
Le transport jusqu'au Centre	5
Le logement	5
L'alimentation	5
L'argent	5

Préparation	6
Te préparer	6
Assurance voyage	6
Casier judiciaire	6
Une valise respectueuse de la culture	6
Nous préparer à t'accueillir	6
Se préparer ensemble	6

Être super-bénévole ou super-stagiaire chez les Fiers & Forts	7
Quelles seront tes missions ?	7
Quels seront tes horaires et jours de congé ?	7
Le positionnement... Être un super-humain, pas un super-sauveur !	8
Suspendre son jugement	8
Prendre le temps d'observer	8
Être	8
Quelques règles	9

Premières notions de darija	10
------------------------------------------	----

Fiche de renseignements	11
--------------------------------------	----



INTRODUCTION

Si tu lis ces mots, c'est que tu es :

- En train de te questionner sur le bénévolat ou les stages chez les Fiers & Forts ;
- Sur le point de devenir un.e super-stagiaire ou un.e super-bénévole chez les Fiers & Forts.

Ce guide a été imaginé suite à nos nombreuses expériences d'accueil de stagiaires et bénévoles depuis la création de l'association il y a 20 ans. Le guide a avant tout pour but de te permettre de vérifier que nos valeurs, nos attentes, sont bien en résonance avec les tiennes.

Tu trouveras dans ce guide des recommandations et des demandes de notre part, pour que ta venue au Centre Fiers & Forts (également cité CFF) soit une super-expérience pour tout le monde. Tu trouveras aussi des informations sur le Centre ou encore la culture marocaine, pour répondre à tes interrogations ou en ouvrir de nouvelles afin de te préparer au départ. Tu ne trouveras certainement pas toutes les réponses dans ce guide, mais il est bon que tu fasses des recherches également par toi-même pour t'imprégner, en amont de ton expérience.

La présence de bénévoles et de stagiaires est très importante pour les Fiers & Forts, autant pour les enfants que pour l'équipe. C'est une richesse immense pour nous tous de pouvoir rencontrer une nouvelle personne, pleine de qualités, de compétences, de talents, de passions, et de partager notre quotidien avec elle. C'est toujours une joie pour les enfants de jouer, d'apprendre, d'avoir des instants privilégiés avec un.e bénévole ou un.e stagiaire. Symboliquement, c'est aussi un acte très fort de venir partager quelques semaines ou mois avec ces enfants, cela leur dit « Tu as de la valeur, ta vie compte tellement que j'ai envie de venir te rencontrer et de découvrir ton quotidien ». C'est d'une valeur inestimable. L'équipe apprécie toujours d'avoir un petit ou un grand coup de pouce pour animer un atelier, être une présence bienveillante pour les enfants, proposer de nouvelles idées, aider au soutien scolaire... Et pour le Centre, il est toujours très positif d'accueillir une personne au regard nouveau sur notre action, nous aider à prendre du recul dans le rythme intense du quotidien, d'avoir des échanges constructifs avec chaque bénévole ou stagiaire.

Avant de te parler plus amplement du Centre Fiers & Forts, des possibles missions et tâches, précisons tout de suite quelques points indispensables et formalités administratives pour être bénévole ou stagiaire :

- Les stages au CFF ne sont pas rémunérés ;
 - Le CFF ne loge aucun bénévole ou stagiaire, c'est à toi de gérer cette question et ses frais ;
- Tu devras contracter une assurance voyage pour toute la durée de ton séjour ;
 - Fournir en amont un extrait de casier judiciaire (de moins de 6 mois) ;
 - Fournir une copie de ton passeport ;
 - Remplir la fiche d'informations et de contacts d'urgence.



Il ne nous reste plus qu'à te souhaiter une bonne lecture, et si quelque chose te pose question, n'hésites pas à nous en parler. Tout feedback est le bienvenu, après lecture, mais aussi pendant ton expérience et à la fin de celle-ci.

PRÉSENTATION

C'est quoi le Centre Fiers & Forts ?**Notre mission et notre vision**


Le CFF est un lieu d'accueil pour des enfants ayant vécu des situations de traumatisme ou de détresse sociale. Le Centre œuvre pour la protection de l'enfance au Maroc en accueillant ces enfants dans un cadre sécurisant et bienveillant.

Le CFF s'est donné pour mission d'**aimer et d'accompagner** ces enfants pour qu'ils puissent **se construire dans le respect de leur dignité et de leur intégrité**, qu'ils deviennent **des jeunes adultes autonomes, épanouis et acteurs de leur vie, en mesure de s'insérer économiquement et socialement au Maroc.**

Pour mettre en œuvre sa mission, le CFF :

- Offre à l'enfant un cadre chaleureux et stimulant pour lui permettre de se construire et de s'épanouir ;
- Facilite une reconnaissance civile légale à chaque enfant ;
- Prépare l'enfant à s'intégrer dans le système scolaire formel puis l'accompagner activement tout au long de son cursus ;
- Propose aux enfants des activités variées et ciblées favorisant leur développement personnel à tous niveaux en prenant en compte leurs particularités psychologiques et émotionnelles respectives ;
- Fait vivre à l'enfant l'expérience de la vie en communauté, le respect des règles et la responsabilisation, en vue de sa future insertion sociale et économique ;
- Éduque l'enfant à l'importance et au respect de la nature en lui faisant pratiquer des activités liées à la terre et aux animaux.

➔ *Nous te partagerons également le **dossier de présentation du Centre** qui t'en apprendra d'avantage sur les programmes mis en place mais aussi sur les ateliers, activités, l'accompagnement scolaire...*

Si tu souhaites en savoir davantage sur le CFF,
tu peux aussi explorer **notre joli site web** ! 

**Témoignage d'une super-stagiaire**

Si je dois parler du Centre Fiers & Forts avec mes mots, avec les yeux de mon cœur, le Centre c'est un lieu à part, incroyable, où l'Amour se ressent jusque dans l'air. Ce sont des humains aux compétences multiples, du jardinage à l'éducation en passant par la cuisine, qui donnent ce qu'ils ont, ce qu'ils sont, pour accueillir ces enfants merveilleux et tellement courageux. Cette équipe essaie de leur offrir de la douceur, de l'écoute, de la joie, de nombreux apprentissages et connaissances pour aider les enfants à dépasser leurs souffrances et mettre toutes les chances de leur côté pour s'élancer dans la Vie.

Et si vous voulez vous faire une image de ce cadre de vie que partagent petits et grands, fermez les yeux et imaginez une architecture marocaine, simple et très esthétique, en terre rouge si caractéristique de la région, avec de la verdure autour, des arbres fruitiers et des légumes en dessous, des animaux qui se promènent dans le Centre et dans la petite ferme pédagogique... Les oiseaux, les cris de joie des enfants qui jouent sur le terrain de sport, les odeurs de thé et de couscous du vendredi qui s'échappent de la cuisine dans les couloirs jusque dans les salles de classes et d'activités... Vous y êtes?

Mimie

PRÉSENTATION

Un bref historique

L'histoire des Fiers & Forts débute dans un petit garage de Tamesloht en **2004**. Dorothea Eijkman Severiens appelée **Madou** par les habitants du village, commence à accueillir en journée les enfants qui sont livrés à eux-même dans la rue. Le projet se développe avec les besoins, la réalité des enfants et l'accueil en internat apparaît comme une nécessité.

C'est dix ans plus tard, en **2014** que commence l'histoire du Centre. L'association *Al Baraka* organise une vente aux enchères à la Mamounia et avec le soutien de la *Fondation Janelly et Jean-René Fourtou*, permettent la construction totale et l'aménagement du nouveau Centre.



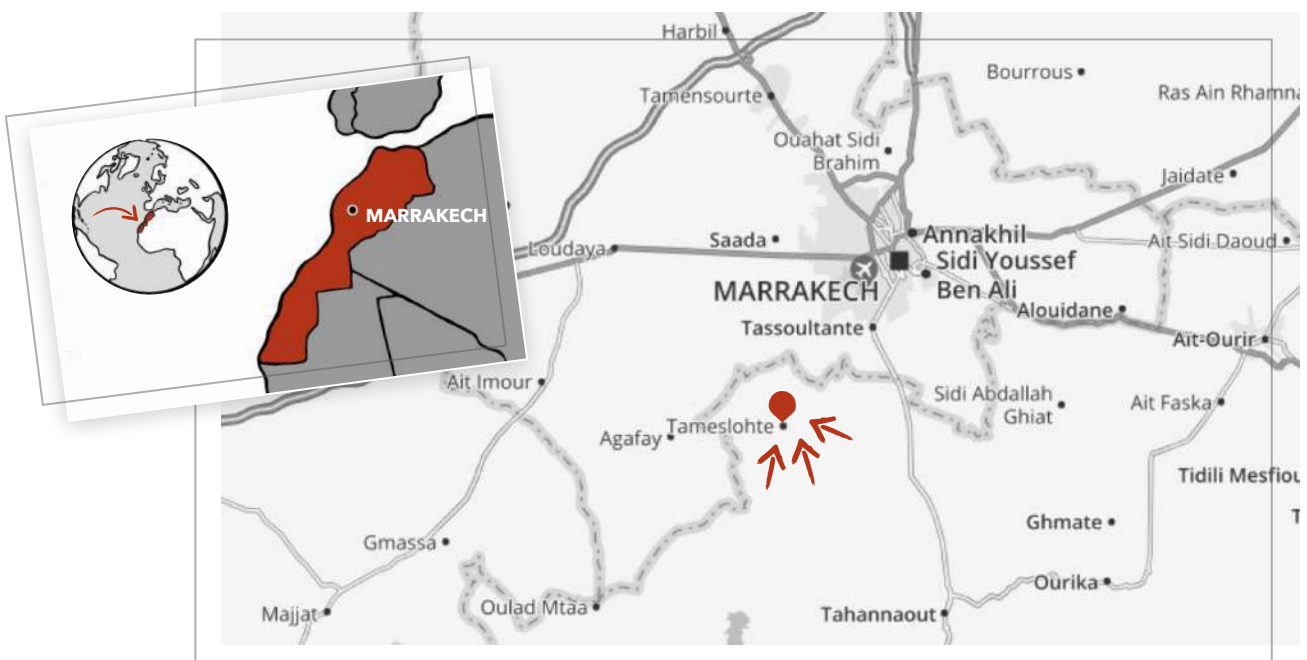
Madou (fondatrice) & Dorine (directrice)



Où est le Centre Fiers & Forts ?

Le Centre est situé à Tamesloht, ou Tameslohte, ou Tameslouht, mais toujours à 20 km au sud-ouest de Marrakech. Si l'on traduit ça en trajet, disons à 35 minutes en voiture du coeur de Marrakech, et donc un tout petit peu plus en bus. Ne t'inquiète pas, nous reparlerons plus tard des bus !

→ [Lien Google Map](#)



PRÉSENTATION

L'essentiel...



LES FIERs & FORTs CE SONT EUX !

(et plein d'autres que tu vas rencontrer)

Devenir super-bénévole ou super-stagiaire chez les Fiers & Forts

Sommes-nous fait l'un pour l'autre ?

Pour devenir bénévole ou stagiaire chez les Fiers & Forts, il faut :

- ✓ Être un super-humain, pas un groupe de super-humains
- ✓ Être âgé de plus de 25 ans pour avoir un écart d'âge suffisant avec nos grands jeunes
- ✓ Avoir de la maturité et une stabilité émotionnelle pour être au contact des enfants
- ✓ Être autonome et capable de gérer son logement et son transport au Maroc
- ✓ De l'ouverture au monde et à l'interculturalité (une ou des expériences à l'étranger sont un vrai +)
- ✓ Venir en période scolaire, pas pendant l'été et ses chaleurs extrêmes)

La première étape est de nous envoyer un CV et une lettre de motivation qui reflète au mieux ta personnalité, tes talents, tes aspirations...

L'étape suivante est un premier entretien téléphonique ou en visioconférence si une rencontre en personne au Centre n'est pas possible. Un second entretien peut être demandé. L'ensemble des échanges et entretiens a pour but de vérifier si nous pouvons mutuellement nous apporter quelque chose. Nous sommes avant tout soucieux du bien-être de nos enfants mais également du tien. Nous espérons de tout coeur que cette future expérience chez nous soit positive, constructive, et ce guide peut permettre de vérifier que nos valeurs, nos attentes, sont bien en résonance avec les tiennes.

Quelques informations

L'arrivée à l'aéroport et le visa

Tu arriveras à l'aéroport international Marrakech-Ménara. Tu n'as pas besoin de faire de demande de visa au préalable. En revanche tu as précisément **90 jours** sur le territoire marocain à partir de la date de ton arrivée, pas un jour de plus !

Si tu veux rejoindre le Centre ville de Marrakech, il y a bien sûr les taxis mais aussi le bus n°19. De nombreux **blogs** parlent des transports et de leurs prix.



→ Pour trouver plus d'informations, voici le lien de [la compagnie de bus et de navettes de marrakech](#).

Le transport jusqu'au Centre

Faire le trajet en bus entre Marrakech et Tamesloht est très facile ! La **ligne de bus n°24** est directe entre :

- L'arrêt de bus "Sidi Mimoun" à côté de la Mosquée la Koutoubia ou de la grande place Jemaa El-Fna et
- Le centre de Tamesloht (la poste).

→ Le [lien pour trouver toutes les infos sur la ligne 24](#) !

Le logement

Voilà un point très important. **Le Centre ne peut pas loger de stagiaire ou de bénévole au sein de la structure**, il est donc nécessaire pour toi de trouver un logement. Petit conseil, il est plus facile de trouver un logement à Marrakech ou sur la route d'Amizmiz (route pour venir au CFF).

→ Voici le lien d'un Airbnb sur la route, précédemment loué par une super-stagiaire : [Appartement meublé](#)

L'alimentation

Pour l'alimentation, tu peux prendre tes repas gratuitement au Centre.

Le matin, le petit-déjeuner (*ftour*) est à 10h, le déjeuner est servi entre 13h et 14h, puis le casse-croute à 18h. Le dîner se prend entre 20h et 21h. Pour le dîner, il est un peu tard pour le prendre au Centre et rentrer ensuite prendre le bus. Ce que les stagiaires ont l'habitude de faire, c'est d'acheter quelques produits à l'épicerie (*hanout*), des fruits, des pâtes, du riz, et de cuisiner simplement le soir.

Attention, il est très très très fortement recommandé de ne pas boire l'eau du robinet, les estomacs étrangers sont sensibles à l'eau marocaine. Il faudra compter dans ton budget, l'eau en bouteille, ou bien acheter en amont de ton voyage, une gourde avec un filtre (par exemple chez [Décathlon](#)).

L'argent

La monnaie locale est le Dirham marocain (MAD ou Dhs). L'équivalence est à peu près : **1€ = 10 Dhs**
Penses à vérifier qu'avec ta carte de crédit, tu peux retirer de l'argent à l'étranger et les frais liés à cela.

Les stages au CFF ne sont pas rémunérés.

Préparation

Te préparer

Une partie essentielle de la préparation au départ, est de bien se renseigner sur la culture marocaine, pour avoir des clés de compréhension lors de ton arrivée. Nous te conseillons vivement de faire des recherches sur la culture, la religion, les traditions, même la météo et à nous poser les questions qui te viennent. Nous te demandons également de te renseigner sur le **positionnement éducatif** à avoir auprès des enfants.

ASSURANCE VOYAGE

Il est important d'être bien couvert, pense à prendre **une assurance pour le voyage** et à nous envoyer l'attestation lorsque tu l'as obtenu.

CASIER JUDICIAIRE

Merci de nous fournir avant ta venue, **un extrait récent (moins de 6 mois) de ton casier judiciaire**.

UNE VALISE RESPECTUEUSE DE LA CULTURE

Dans la valise, il y a ...

- Des t-shirt dans lesquels tu es à l'aise
- Des pantalons (penses au tissu pour supporter la chaleur ou le froid selon la saison)
- Des pulls bien chauds si tu viens l'hiver (les nuits sont froides)
- Des jupes ou robes longues
- Des chemises (très pratiques pour se couvrir et se découvrir en fonction des circonstances et des températures)
- Une casquette ou un chapeau et le nécessaire pour se protéger du soleil (crème)
- Une tenue « qui ne craint rien » si tu as envie de faire du jardinage ou bien du skate !

... Dans la valise, il n'y a pas.

- Des jupes, robes ou shorts courts
- Des crop top ou débardeurs à bretelles fines
- Des vêtements troués à l'excès



Nous préparer à t'accueillir

De notre côté, nous préviendrons l'équipe éducative en amont de ta venue pour que tout le monde soit prêt à t'accueillir. Le premier jour de ton arrivée, nous prendrons bien sûr le temps de te faire visiter le Centre et de te présenter à tout le monde. Ne t'inquiète pas, ce sont tous des supers-humains !

Se préparer ensemble

Il est possible que nous prévoyions un ou plusieurs appels pour préparer ton arrivée, parler du Centre, de la culture, répondre aux questions qui te viennent lors de ta préparation... **Ces appels peuvent être à ta demande ou à la notre**. La préparation au départ est un point très important selon nous pour qu'un stage ou une expérience de bénévolat se déroule au mieux.

Être super-bénévole ou super-stagiaire chez les Fiers & Forts

Quelles seront tes missions ?

Chez les Fiers & Forts, nous accordons une grande importance à l'**unicité** de l'être humain, pour les enfants mais aussi pour les bénévoles et stagiaires. Cela signifie que nous n'avons pas de formule toute préparée avec des horaires prédéfinis et une fiche de poste que doivent suivre les bénévoles. Lors de ton arrivée, ou pendant les entretiens de préparation, nous échangerons sur tes envies, nos besoins, et nous déciderons ensemble des missions que tu accompliras. Une autre valeur très importante pour nous est la notion de **responsabilité**. Tu es responsable de ton expérience et de ce que tu souhaites y vivre, si tu veux offrir 2h ou 8h de ton temps aux enfants, si tu as envie de découvrir le jardin ou la cuisine chez les Fiers & Forts, c'est toi qui décides !

Voilà une liste (non exhaustive) des missions et tâches que tu peux effectuer :

- Suivre les éducateurs dans leur travail quotidien d'accompagnement avec les enfants ;
- Faire du soutien scolaire avec les enfants de tous âges
- Faire des temps de lecture avec les enfants, en individuel ou en petits groupes ;
- Proposer un temps de leçon ou de soutien scolaire si tu possèdes cette compétence ;
- Proposer un atelier de sport, d'art, d'expression ou autre...
- **Animer** un atelier de sport, d'art, d'expression ou autre...
- Proposer et mettre en place une sortie culturelle, sportive, ou autre...
- Travailler au jardin ou à la ferme pédagogique ;
- Travailler en cuisine avec l'équipe à la préparation des repas ;
- Découvrir le fonctionnement du Centre en participant à des tâches comme les courses au souk, au hanout (épicerie), réception de dons...
- Participer à des tâches administratives.



Quels seront tes horaires et jours de congés ?

Si tu es stagiaire, tu auras certainement une convention de stage avec les exigences de ton école ou Centre de Formation, qui définiront tes heures de présence au CFF. Si tu es bénévole, comme nous le disions, tu es responsable de ton expérience, tu peux travailler en semaine, mais aussi découvrir le rythme différent du week-end... Seul le travail de soirée et nuit est plus compliqué à découvrir car il n'y a pas de bus nocturnes à Tamesloht.



Le positionnement... Être un super-humain, pas un super-sauveur !

Après ces informations pratiques, nous voudrions te donner quelques conseils et te proposer des pistes de réflexion pour te préparer au départ, à t'intégrer dans l'équipe et à rencontrer les enfants.

SUSPENDRE SON JUGEMENT

Le premier conseil que nous pouvons te donner, est de venir dans une démarche de découverte, de **t'ouvrir à l'inconnu en suspendant ton jugement un maximum** pour pouvoir véritablement expérimenter la culture, le Centre, vivre pleinement les rencontres... La nourriture, l'architecture, la manière de s'habiller, de communiquer, les coutumes, les habitudes sont certainement différentes du cadre de référence auquel tu es habitué et c'est super ! C'est une grande chance de pouvoir découvrir une autre manière de vivre, et c'est une expérience encore plus géniale quand on réussit à ne pas la comparer de trop à ce dont on a l'habitude.

Pour te préparer au départ, la question que l'on souhaite te poser est la suivante :

"Que souhaites-tu emporter dans ton sac à dos, quels traits de caractère, qualités, compétences, défis, difficultés..? Et que souhaites-tu laisser chez toi pour ces quelques semaines ou mois ?"

PRENDRE LE TEMPS D'OBSERVER

Le second conseil, lorsque tu seras fraîchement arrivé chez les Fiers & Forts, est de **prendre le temps d'observer avant d'entrer dans l'action**. Selon chacun, cette étape peut prendre des jours, des semaines pour certains, mais dans tous les cas, elle est indispensable. Précisons qu'observer n'est pas juger. Observer permet d'avoir le temps de rencontrer les petits et les grands, de comprendre l'organisation du Centre, de plonger en douceur dans le rythme des journées. Observer ne veut pas dire ne rien faire, tu peux participer à tous les ateliers, à l'accompagnement scolaire, échanger avec les équipes et les enfants, mais pas encore animer un atelier. Cette étape viendra ensuite, si tu as envie de proposer un temps à un groupe d'enfants, de lecture, sport, création artistique...

Pour te préparer au départ, la question que l'on souhaite te poser est la suivante :

"Viens-tu pour donner ou pour recevoir? Ou bien les deux ?"

ÊTRE

Il est possible que tu te fasses cette réflexion à un moment donné : « *Je ne me sens pas utile, j'ai l'impression que vous n'avez pas besoin de moi...* »

En voilà une superbe nouvelle ! Cela veut dire que le Centre a une équipe et une structure solide qui fonctionne, même sans bénévoles. En revanche tu es loin d'être inutile, **ta simple présence est un immense cadeau** pour les enfants et pour les adultes. Symboliquement, c'est un message très fort que tu envoies aux enfants, cela signifie qu'ils valent la peine que tu quittes ton quotidien pour venir les rencontrer ! Et concrètement, tu es un nouvel humain passionnant à rencontrer pour nous tous, une nouvelle occasion de créer du lien, une nouvelle personne avec qui jouer, rire, pleurer, vivre !!

Voilà les quelques conseils et pistes de réflexion que nous souhaitons aborder, mais tu dois savoir que le bureau est (presque) toujours ouvert et que nous sommes prêts à y accueillir toutes tes autres questions et tes émotions tout au long de ton stage ou période de bénévolat au Centre.

Quelques règles

- Il est conseillé de ne pas fumer dans l'enceinte du Centre (et du Skatepark), mais nous sommes conscients que la cigarette est une addiction. Si tu es dans ce cas, il t'est demandé de ne pas fumer devant les enfants. Nous te présenterons l'espace non accessible aux enfants où il est toléré de fumer.
- Il est interdit de consommer de l'alcool ou des substances illicites dans l'enceinte du Centre et du Skatepark. Il est interdit d'être sous effet de l'alcool ou de substances illicites dans l'enceinte du Centre et du Skatepark.
- Une tenue vestimentaire adaptée à la culture et au Centre est exigée.
- Un vocabulaire adapté au public du Centre (les enfants) est demandé. Les insultes ou toute impolitesse sont interdites.
- Une posture respectueuse, juste, éducative est demandée.
- Il est interdit d'être en relation affective intime, avec l'un des bénéficiaires du Centre, enfant ou grand jeune en internat, en externat, y compris les jeunes accompagnés en colocation.
- Il est interdit d'être en relation affective intime, avec l'un ou l'une des employés du Centre.
- Il est absolument interdit de voler.
- Devant les enfants l'utilisation du téléphone est déconseillée, mais si nécessaire cette utilisation doit être intelligente et rare. Pour un usage personnel, l'espace conseillé est la terrasse, car les enfants n'y ont pas accès, ou éventuellement le jardin.
- Il est possible de prendre des photos au Centre, dans le respect des enfants et du personnel. Pour la publication de photos, elles doivent avoir été validées par la direction et aucun prénom ne doit être cité afin de préserver les enfants.
- Il est demandé de ne pas faire de cadeaux aux enfants en individuel. En revanche, il est tout à fait possible d'offrir des jouets, du matériel d'activités, des choses qui seront utilisées par l'ensemble du groupe.
- Il est très important d'être conscient de son rôle d'exemple dans toutes ses actions au Centre.

Peut-être que l'une ou l'autre de ces règles te paraît idiote par son évidence ou te surprend, n'hésites pas à nous en parler, nous sommes complètement ouverts pour échanger. Sache que ces règles proviennent de notre expérience de 20 ans d'accueil de stagiaires et bénévoles. Nous avons le recul des conséquences que les actions des stagiaires ou bénévoles ont sur l'équilibre des petits et des grands Fiers & Forts et à l'inverse également de l'impact de l'expérience sur les bénévoles et stagiaires. Notre priorité est bien la protection de tous, enfants, équipe du Centre, et de toi aussi, pour cela nous te demandons de t'engager à respecter scrupuleusement ces règles. **Le non-respect de ces-dernières mettrait fin à l'expérience de stage ou de bénévolat, mais nous sommes convaincus que cela n'arrivera pas !**

Premières notions de darija

Au Maroc, couramment, on parle le Darija. À l'école on lit, on écrit et on parle l'arabe classique. Mais ce n'est pas tout, les enfants apprennent aussi à l'école le français et l'anglais. Pour te faire une idée, au Centre les enfants et l'équipe parlent darija, en fonction de l'âge les enfants comprennent et parlent plus ou moins français et l'équipe éducative parle très bien français.

EXPRESSIONS

Bonjour : **Salam alikoum** / réponse : **Wa alikoum salam**

Ça va ? **Labès ? Békher ?**

Ça va : **Labès / Békher**

Au revoir : **Beslama**

S'il vous plait : **Aafak**

Merci : **Choukrane**

De rien : **Al afou**

Désolé : **Smeh li**

Oui : **Ayeh**

Non : **La**

D'accord / Ok : **wakha**

Peut-être (Si Dieu le veut) : **Inch Allah**

C'est bien : **Méziiane**

Pas de problème : **Makaïn mouchkil**

Combien ? **Bchahal ?**

Pourquoi ? **Aalech**

Où ? **Fine ?**

Où vas-tu ? **Fine radi ?**

À droite : **Limene**

À gauche : **Lissar**

Tout droit : **Nichane**

Que veux-tu ? **Wach briti ?**

Tu me comprends ? **Femtini ?**

Je veux manger : **Brit nakoul**

Je veux partir : **Brit emchi**

J'ai froid : **Fiya lberd**

J'ai chaud : **Fiya sehd**

J'arrive : **A nijé (garçon) / A nijéya (fille)**

Quelle heure est-il ? **Bchahal hadi fsaha ?**

Beaucoup : **Bezaf**

Matin : **Sbah**

Après-midi : **Lachiya**

JOURS DE LA SEMAINE

Lundi : **Tnine**

Mardi : **Tlat**

Mercredi : **Larba**

Jeudi : **Khemis**

Vendredi : **Jemma**

Samedi : **Sebt**

Dimanche : **Lihad**

COMMENCER À COMPTER

- 1 **Wahed**
- 2 **Jouj**
- 3 **Tlata**
- 4 **Arbaa**
- 5 **Khamsa**
- 6 **Sta**
- 7 **Sbaa**
- 8 **Tmania**
- 9 **Tse-eud**
- 10 **Achra**



LES COULEURS

Noir : **Khal**

Blanc : **Biyed**

Jaune : **Sfar**

Rouge : **Hmer**

Bleu : **Zrak**

Vert : **Khdar**

Orange : **Limouni**

Quelques informations sur toi

Nom : Prénom :

Date de naissance : / /

Numéro de passeport :

Merci de nous envoyer par mail (contact@fierseforts.org), une copie de ton passeport.

Numéro de téléphone : Mail :

SANTÉ et ALIMENTATION

Informations sur ta santé dont nous devons être informés :

.....
.....
.....

Allergies :

.....
.....

Autre information sur ton régime alimentaire :

.....
.....



Personnes à contacter en cas d'urgence

Nom : Prénom :

Qui est cette personne pour toi ?

Numéro de téléphone : Mail :

Autre personne à contacter

Nom : Prénom :

Qui est cette personne pour toi ?

Numéro de téléphone : Mail :